

inhalt

bei sich selbst zu hause sein
quelle von kraft und weisheit 8

die innere heimat
das erforschen des eigenen
raums 17

verbunden mit den weisenfrauen
vorbilder aus der geschichte 22

selbstbestimmt leben
krafträuber, kraftquellen 30

auf dem weg zur wilden kraft
schamanismus, magie und
fauler zauber 40

in die tiefen räume des
körpers sinken
die entdeckung der langsamkeit 48

im gewebe familiärer
strukturen
großmutter, mutter, tochter 52

gemeinsam stark sein
freundinnen 60

mit mut und fantasie
der geist der frauenbewegung 64

tränen lachen
subtile demütigungen 71

wortgarten

die macht der worte 76

lebenslustige eigenmacht

entspannt alt werden 82

kalte füße

ehrliche bestandsaufnahme 90

verbunden mit der wilden kraft

die weise alte im märchen 94

am anfang war das träumen

wahrnehmung und deutung 101

aus anderem holz geschnitzt

der stammtisch der neunzig-jährigen 109

verbinden und verbünden

die magie der weisen alten 114

der energie auf den grund

gehen

die ur-information 125

vogelwild glückselig sein

göttinnenkraft 138

starke frauen

vorbilder, leitbilder 142

magische befreiung

rituale für die weise frau 150

quellen und information

160